

# Moje zdraví, 1. 3. 2017



## Pravidla masáže

*Správně provedená masáž má blahodárný účinek na tělo i ducha. Prospívá, uleví od bolesti, uvolní svaly a napomůže celkové regeneraci a relaxaci. Její použití má však svá pravidla.*

**P**ři akutní bolesti svalů a kloubů, která vzniká jako následek sportovní aktivity, dlouhého sezení či stání, pěší túry, lyžování a podobně, lze realizovat některou z vhodných masáží a ta pak může přinést úlevu od bolesti

a rychlejší regeneraci tkání. K takovým masážím patří například klasická regenerační nebo relaxační masáž," říká zdravotnický masér z Rehabilitační kliniky Malvazinky **Petr Bruno Oliva**.

Obezřetnost je nutná v případech, kdy může mít bolest jiný a mnohdy závažnější podklad. "Mám tím na mysli zejména obtíže u klientů, kteří se léčí s triviálním traktem, urogenitálním a srdečně-cévním ústrojím. Zde nám bolest může signalizovat vážnější stav či

**„Nedoporučuji se pouštět do masáží, když akutní bolest svalů a kloubů nemá zjevnou souvislost s předchozím přetížením pohybového aparátu.“**

- Po příjemné masáži vás masér doprovodí do odpočívárny.
- Ulehnete do polohovatelného lůžka a jste zakryti dekou.
- Po masáži je třeba přijímat tekutiny.
- Za doprovodu relaxační hudby takto setrváte asi 20 minut.
- Po zbytek dne vás nečeká žádná fyzická ani psychická zátěž. Výjimkou je sportovní masáž, která má naopak tělo připravit na zvýšenou zátěž.
- Hlídate správné držení těla a vnímáte příjemné pocity, které vám masáž poskytl.

disharmonii některého z vnitřních orgánů. Klienti, kteří se léčí s výše uvedenými potížemi, by se měli informovat u svých lékařů, fyzioterapeutů a masérů o místech na svém těle, kam se jejich potíže mohou promítat," varuje Oliva.

### Efekt prodlouží doporučený režim

„Ideální model toho, jak by člověk po masáži měl zacházet se svou tělesnou i duševní schránkou, je pro většinu klientů

**Petr Bruno Oliva**  
zdravotnický masér z Rehabilitační kliniky Malvazinky



kvůli době, ve které žijeme, takřka nespíitelný," uvádí masér svou zkušenost.

### Sobě i druhým

Automasáž, a to nejen ploskek nohou, by pro nás měla být součástí každodenní hygieny. Po vyčerpávajícím dni je pro naše tělo blahodárné, když vložíme nohy do solného, bylinného esencemi doplněného roztoku a poté dopřejeme ploskám automasáž. Ideální ale je, když ji provede druhá osoba. Když je to partner, je to jedna z možností, jak doplnit vzájemný chybějící dotek, oživit vztah a zároveň prospět našemu tělu.

Mnoho lidí se domnívá, že masáží je vše vyřešeno. Je ovšem velmi důležité, aby i po zbytek dne, kdy masáž proběhla, byl **dodržován režim**, který naplno umožní využít její potenciál.

### Ani vás nemusí něco bolet

Mnohem příjemnější než přijít a tužit pokřivenou bolestí je dopřít si masáž jen kvůli regeneraci a odpočinku. Akutním bolestem, nejen těm chronickým, která vás

# Moje zdraví, 1. 3. 2017

zdraví & krása PÉČE O SEBE

## Před tělesnou nepohodou vás chrání i pravidelný spánkový režim, rozložení a skladba stravy.

dovedou k masérovi, je možno předcházet. A není to žádná velká věda. „Jednoznačně nejdůležitější je prevence! Dodržovat správné držení těla, nesetrvávat dlouho ve statických polohách, minimálně jednou denně protáhnout své tělo cviky, které kompenzují jednostranné zatížení, a v neposlední řadě nosit zdravou obuv. V týdenním časovém harmonogramu bych doporučil plavání, nordic walking a v chladných obdobích infrasaunu,“ doporučuje Petr Bruno Oliva. Podle jeho slov jde

pouze o základní doporučení a ta se dají aplikovat, co myslíte?

„S doporučením ušitým na míru se můžete obrátit na fyzioterapeuta nebo zkušného zdravotnického maséra,“ uzavírá Oliva.

### Co vám například poradí:

- Zvýšit množství polybové aktivity, optimálně na čerstvém vzduchu.
- Dopřát si odpočinek na dobrém lůžku, neobkládat se v ložnici elektronikou.

- Věnovat pozornost ergonomickému nastavení pracovního a domácího prostředí (pracovní plochy, židle, pohovky).
- Dodržovat zásady ergonomie při manipulaci s těžkými břemeny, při úklidu, při aktivitách kolem domu, ale také při cestování, nakupování (nevhodné přetěžování jedné ruky).
- Nosit vhodnou obuv (prostorovou, měkkou, spíše s tenčí podrážkou), v případě nutnosti nelitovat investovat do ortopedických stélek do bot, praktikovat chůzi naboso v bezpečném terénu.
- Nosit vhodný oděv podle počasí.
- Dbát na kvalitní stravu, dostatek tekutin.
- Udržovat si hmotnost nepříliš vzdálenou optimu. 🍎

Markéta Ostřížková

